

Спортивная ходьба

«Если хочешь быть здоров –

делай в день десять тысяч шагов»

(восточная мудрость)

Спортивная (оздоровительная) ходьба - простейший вид физической активности для людей, ведущих сидячий образ жизни и самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге. А если вспомнить, что сегодня есть множество людей, ведущих сидячий образ жизни, то разговор о спортивной ходьбе становится более актуальным. Оздоровительная ходьба (и близкий к ней оздоровительный бег) является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Прежде всего, спортивная ходьба необходима для людей "сидячих" профессий. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма. Поэтому необходимо заниматься спортивной ходьбой для обеспечения нормального функционирования организма. Также спортивная ходьба полезна и для пожилых людей. Бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Для этих двух групп людей это простейший вид физической активности, самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге.

Ходьбой можно заниматься на улице, и в парке, и в лесу. При этом активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины, рук, органов дыхания и др. Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечно-сосудистой системы. Так если в

состояние покоя человек тратит в среднем за минуту 1,5 килокалорий энергии, то при ходьбе с обычной скоростью 5-6 километров в час в зависимости от собственного веса энергозатраты увеличиваются в 3-4 раза. За час ходьбы может быть достигнут отличный результат в повышение общего баланса двигательной активности и энергозатрат – 360-600 килокалорий.

Правила:

1. перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви
2. на ноги следует надевать толстые носки из смеси шерсти и хлопка;
3. нагрузка должна нарастать постепенно
4. заниматься следует не реже 3-х раз в неделю и не меньше 30 мин.
5. не следует без необходимости увеличивать и снижать скорость
6. постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия
7. наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда время тренировки приближается к одному часу
8. следует следить за частотой пульса - она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин. минус ваш возраст.
9. во время тренировок необходим самоконтроль, для того чтобы не перегружать организм и не подорвать свое здоровье.